

# 健康テラス



## 便秘をあなたどるなかれ!



ホーム・ホスピス中尾クリニック  
中尾 勘一郎 先生

皆さん快便ですか?今回は、便秘のお話です。

### 便秘とは?

便秘は「本来排泄すべき、糞便が大腸内に滞ることによる兎糞状便・硬便・排便回数の減少や、糞便を快適に排泄できないことによる過度な怒責、残便感、直腸肛門も閉塞感、排便困難感を認める状態」と定義されています。排便回数だけでなく、残便感、閉塞感などがある方も便秘と言えます。この状態が6か月以上前からあり、最近3か月は持続しているなら、慢性便秘症です。

### 便秘の原因は?

便秘の原因は、腸の病気(大腸がん、炎症など)、全身の病気(糖尿病、甲状腺機能低下など)、お薬の副作用(うつのお薬、医療用麻薬など)、腸の機能障害などいろいろあります。気になられたら、ぜひ一度医療機関で検査されてください。

### 便秘は多いの?

若い時は女性が多いですが、年齢とともに、腸の運動機能の低下や、直腸の感覚低下もあり、男性も多くなります。年齢に伴って便秘の方は増えています。また、慢性便秘の方は心臓の病気・死亡リスク・パーキンソン病や腎臓の病気のリスクが上昇するといわれています。

### どうしたらいいの?

まず、自分の便をいつも見ましょう。表のように分類されます。TYPE4が理想です。

非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便	硬くてコロコロの兎糞状の便
	2	硬い便	ソーセージ状であるが硬い便
	3	やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
消化管の 通過時間	4	普通便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなくるくるを巻く便
	5	やや軟らかい便	はっきりとしたしわのある柔らかい半分圓形の便
非常に早い (約10時間)	6	泥状便	境界がぼけて、ふにふにやの不定形の小片便泥状の便
	7	水様便	水様で、固形物を含まない液体状の便

次に、生活習慣や食事でも大事です。便意を我慢しないように、排便習慣をつけましょう。また、食物繊維・水分・プロバイオティクス(健康に有益な作用をもたらす生きた微生物 ヨーグルトなど)の摂取は大事です。また、有酸素運動や腹壁マッサージも有効といわれています。

### お薬は?

以前このコラムでも他の先生が書かれてましたが、新しい便秘薬が発売されています。古い、以前からのお薬は、効果の低下や、副作用もありますし、お薬の選択肢も増え、使用方法も変化してきています。

慢性便秘症は生活習慣・運動・食事・お薬とかかりつけの先生と相談しながら対応して、快適な生活を過ごしましょう。

# ガンバリスト

## こそだてパパのわ「ちくわ」



「自分も家族も大事にできる父親を増やす」をテーマに主に父親向けの子育て支援活動をしています。父と子の遊びの広場「らんちすなっく」では、毎月5~10組程度の父子が参加しており、ギター生演奏での歌遊びや絵本読み聞かせなども行っています(毎月第四日曜日10時~12時開催)。父親同士の交流も深まり、子育ての情報交換もしています。のびのび子育てを楽しむ家族が増えると嬉しいです。